

BAB I

PENDAHULUAN

Bab satu berisi tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan masa yang diisi dengan perubahan-perubahan dalam diri remaja. Perubahan yang terjadi pada masa remaja mencakup perubahan fisik, kognitif, atau sosial. Perubahan fisik pada masa remaja terjadi dalam konteks pubertas yang berarti terjadi kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif yang tumbuh dengan cepat (Desmita, 2016, hlm. 190). Perkembangan kognitif remaja menurut teori Piaget, berada dalam tahap perkembangan kognitif terakhir yaitu tahap operasional formal di mana remaja berpikir secara abstrak dan tidak terbatas pada pengalaman aktual atau konkret serta dapat berpikir secara logis melalui penalarannya (Santrock, 2012, hlm. 422). Perkembangan fisik dan kognitif yang terjadi pada remaja juga mempengaruhi perubahan psikososial remaja. Perkembangan psikososial remaja mencakup beberapa perkembangan yaitu perkembangan individuasi, identitas, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya (Desmita, 2016, hlm. 210).

Perkembangan kehidupan sosial remaja ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan remaja (Desmita, 2016, hlm. 219). Perubahan sosial yang terjadi pada masa remaja mengharuskan remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan membentuk kelompok dengan teman sebayanya. Hurlock (2003, hlm. 213) mengemukakan remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebaya maka pengaruh teman sebaya lebih kuat daripada pengaruh keluarga terhadap sikap, minat, dan penampilan remaja. Salah satu cara agar remaja tetap terhubung dengan teman sebaya meskipun berada dalam jarak yang jauh adalah dengan menggunakan media sosial.

Di Indonesia, media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat yaitu *Youtube*, *Facebook*, *Whatsapp*, *Instagram*, dan lain-lain (Globalwebindex, 2018). Semakin berkembangnya teknologi, pengguna media sosial didominasi oleh

remaja sebagaimana disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sherlyanita dan Rakhmawati (2016). Hasil penelitian menunjukkan rentang pengguna media sosial pada remaja berusia 15-19 tahun sebanyak 80%. Penggunaan media sosial yang didominasi oleh remaja pada dasarnya mengarahkan remaja kepada kecanduan dan kecemasan.

Salah satu fenomena kecemasan dalam bermedia sosial adalah *fear of missing out* (FoMO). Przybylski dkk. (2013, hlm. 1), menyatakan *fear of missing out* (FoMO) didefinisikan sebagai “... *a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent, FoMO is characterized by the desire to stay continually connected with what others doing.*” [ketakutan akan kemungkinan orang lain memiliki pengalaman yang berharga ketika diri sendiri tidak dapat hadir di dalamnya, FoMO ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan]. Menurut Bosker (dalam JWT Intelligence, 2011) FoMO merupakan suatu energi ketakutan ketika individu melewatkan sesuatu hal yang berharga, seperti suatu acara, momen di televisi dan gawai.

Survei yang dilakukan oleh MyLife.com (dalam Murphy, 2013) mengungkapkan “..56% are afraid of missing something such as an event, news, important status update if they don't keep an eye on their social networks..” [sebanyak 56% individu takut kehilangan momen seperti peristiwa, berita, pembaruan status penting apabila individu tidak memperhatikan jaringan sosial]. Penelitian lain yang dilakukan di Amerika dan Inggris pada tahun 2012 menunjukan bahwa sekitar 65% remaja pernah mengalami FoMO dan 40% di antaranya sering mengalami FoMO (JWT Intelligence, 2012).

Przybylski dkk. (2013) mengemukakan *fear of missing out* ditandai dengan kurangnya kepuasan terhadap tiga kebutuhan psikologis yaitu *competence* (efikasi), *autonomy* (keputusan yang bermakna), dan *relatedness* (hubungan dengan orang lain). *Competence* menurut *self-determination theory* (Deci & Ryan, 1985) yaitu “..the capacity to effectively act on the world..” [kapasitas atau kemampuan seseorang untuk bertindak di dunia]. Kompetensi seseorang berpengaruh kepada aspek-aspek pribadi lain, salah satunya adalah *self-esteem* atau harga diri.

Self-esteem atau harga diri menurut Coopersmith (1967, hlm. 4) merupakan penilaian diri yang dilakukan oleh individu yang berkaitan dengan diri sendiri yang mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan, serta menunjukkan seberapa jauh individu percaya untuk mampu, penting, berhasil, serta berharga. Penelitian yang dilakukan oleh Mruk (2013, hlm. 162) menunjukkan seseorang yang mempunyai *self-esteem* yang tinggi dapat terlihat dari kepercayaan terhadap kemampuan (kompetensi) dan juga penyangga emosional yang lebih besar (nilai).

Menjadi orang yang disukai oleh sejumlah besar teman-teman sebaya membuat remaja merasa senang terhadap diri sendiri (Desmita, 2016, hlm. 221). Remaja cenderung terhubung dengan teman-teman sebaya agar dapat merasakan kelayakan, keberhasilan, dan diri sendiri penting.

Hubungan remaja bersama teman sebaya berkaitan dengan pemenuhan salah satu tugas perkembangan pada masa remaja yaitu dalam peranan sosial. Berdasarkan wawancara bersama beberapa remaja kelas X di SMAN 1 Garut mengenai hubungan dengan teman sebaya, ditemukan beberapa fenomena yang terjadi di kalangan remaja. Fenomena yang terjadi adalah semakin maju teknologi yang ada sehingga membuat remaja selalu update mengenai kehidupan diri sendiri dan juga teman sebaya. Remaja sering mengunggah momen-momen yang menurut mereka layak untuk diperlihatkan di beberapa media sosial seperti *Instagram*, *Twitter*, dan *WhatsApp Story*. Sayangnya, beberapa remaja mengalami perasaan gundah ketika melihat teman sebaya yang dianggap memiliki kehidupan yang lebih baik sehingga beberapa remaja cenderung untuk selalu melihat media sosial teman sebaya setiap saat karena tidak ingin tertinggal. Selain mengalami kegundahan, remaja juga merasakan ketidakmampuan diri untuk dapat mengalami peristiwa yang sama seperti teman sebaya.

Keinginan untuk tetap terhubung dengan individu lain dan juga keinginan untuk mendapatkan pengalaman yang sama atau bahkan lebih berharga menimbulkan fenomena *fear of missing out* pada individu. Kecenderungan untuk tetap membuka aplikasi *Instagram* disebabkan oleh *fear of missing out* yang tinggi dan *self-esteem* yang rendah (Rahardjo dan Mulyani, 2020, hlm. 37). Uram dan Skalski (2020, hlm. 7) mengungkapkan ada dua kelompok individu, yang pertama kelompok yang mempunyai *fear of missing out* rendah memiliki *self-esteem* dan

kepuasan hidup yang tinggi, sebaliknya kelompok individu yang mempunyai *fear of missing out* tinggi memiliki *self-esteem* dan kepuasan hidup yang rendah.

Seorang konselor/guru BK penting untuk memahami fenomena *fear of missing out* (FoMO) agar dapat memahami dinamika yang terjadi pada diri remaja. Perasaan-perasaan yang muncul karena takut akan kehilangan momen dapat menghalangi remaja untuk dapat memenuhi tugas perkembangan remaja dengan baik. Saat proses belajar di kelas, remaja yang mengalami *fear of missing out* cenderung untuk bermain media sosial apapun metode mengajar yang diaplikasikan oleh guru sebab ketidakinginan untuk ketinggalan berita (Alt, 2017). *Self-esteem* yang rendah pun dapat memengaruhi performa remaja di sekolah salah satunya yaitu kehilangan fokus ketika belajar dan merasa diri tidak sebaik teman sebaya. Peran guru BK untuk membantu peserta didik mencari penyelesaian masalah yang disebabkan oleh *fear of missing out* dan *self-esteem*.

Berdasarkan latar belakang, dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-esteem* pada remaja di SMAN 1 Garut.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Fenoma *fear of missing out* seringkali dikaitkan dengan kepribadian. Penelitian yang dilakukan oleh Tresnawati (2016) menunjukkan trait kepribadian yang memiliki korelasi positif dengan *fear of missing out about social media* yaitu *extraversion* dan *agreeableness*. *Extraversion* menurut Fest & Fest (2008, hlm. 116) adalah “..*extraversion is the attitude distinguished by the turning outward of psychic energy so that a person is oriented toward the objective and away from the subjective..*” [perbedaan sikap dengan energi psikis keluar sehingga seseorang berorientasi secara objektif bukan secara subjektif]. Individu yang meraih *agreeableness* tinggi menurut Fest & Fest (2008, hlm. 423) cenderung dapat dipercaya, murah hati, menerima, baik hati, dan produktif.

Belum ada penelitian terkait hubungan *fear of missing out* dengan *self-esteem* di kalangan remaja. Salah satu aspek *self-esteem* yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967, hlm. 38) yaitu *competence* yang dimaksudkan sebagai keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita,

baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan sosial. Sejalan dengan salah satu faktor FoMO yang dikemukakan oleh Przybylski et al (2013) yaitu kurangnya kepuasan terhadap kebutuhan psikologis salah satunya yaitu *competence*. *Competence* merupakan suatu keinginan individu untuk beradaptasi serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. Aspek *competence* yang dimiliki oleh variabel *fear of missing out* dan *self-esteem* menjadi landasan penulis untuk meneliti hubungan antara kedua variabel.

Berdasarkan beberapa masalah yang telah diidentifikasi, dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan *fear of missing out* dengan *self-esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2020/2021?”. Rumusan masalah dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1.2.1 Seperti apa kecenderungan umum *fear of missing out* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2020/2021?
- 1.2.2 Seperti apa kecenderungan umum *self-esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2020/2021?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah mengkaji hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2019/2020. Tujuan khusus penelitian sebagai berikut.

- 1.3.1 Mendeskripsikan kecenderungan umum *fear of missing out* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2020/2021.
- 1.3.2 Mendeskripsikan kecenderungan umum *self-esteem* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2020/2021.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yaitu sebagai berikut.

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian diharapkan menambah hasil kajian pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling mengenai *fear of missing out* dan *self-esteem*.

1.4.2 Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut.

1. Bagi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi referensi tentang hubungan antara *fear of missing out* dengan *self-esteem* pada remaja.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian diharapkan menambah informasi terkait hubungan *fear of missing out* dengan *self-esteem* sehingga dapat dirumuskan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *self-esteem* remaja dan mereduksi *fear of missing out* yang dialami remaja sehingga tercapai kematangan perkembangan sosial remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi untuk mengembangkan penelitian lainnya mengenai *fear of missing out* dan *self-esteem*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut.

1.5.1 Bab I yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

1.5.2 Bab II yaitu kajian pustaka dan kumpulan teori yang relevan atau teori-teori yang merupakan turunan dari topik yang dikaji atau yang sedang diteliti.

1.5.3 Bab III yaitu metode penelitian, yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

1.5.4 Bab IV yaitu temuan dan pembahasan, yang terdiri dari pembahasan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan penelitian dan pembahasan serta analisis temuan.

1.5.5 Bab V yaitu simpulan dan rekomendasi, yang menyajikan simpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi dari hasil penelitian untuk peneliti selanjutnya